Erdiestearako Zentroa

Bilerakako Ekintza Kolekzioa

Hamarko aktibitateak energia emateko, zentroan jarri, konektatu eta berriro sortzeko — Kernel bileretarako erabilera.

Biltarriak Harrocketea Nireak

Ezkerrak 90 minutuetan kresketa edo biltarri batean baitxituta geratzen ari den ezkerrak, ezkerrak ez da ondo ikasteko. Hau ez da iritzai bat — neurozientzia da. Harrocketak BDNF-a (neurona-deribatutako neurotrofik faktore bat) handitzen du, hau da neuroplastizitatearen mekanismo nagusia. Interakzio sozial berriak oksitocina iskuratzen dute. Aktibitate fisikoa trukea koregulazioa sortzen du — osoareko sistema neurona bat, osoan dagoenean, egiaurazki dezake neurona sistema norbaitaren.

AA biltarriak baitxitu eta hitz egiten dute. Kernel biltarria harrocketea egiten du. Harrocketa konponentziarekin ez (guztarak funtzionatzen da, baina bai), baizik eta ezkerrak pixka batko, koregulatuta eta berriotasun moderoago ikusiko ezkerr batean pixka batko. Liburutegiko aktibitate guztia neurona-kimiko efepek dokumentatutakoak sortizki izatea bada: dopamina, oksitocina, endorfina, GABA aktibazioa, kortisoli murriztzea, edo vagal tonoa handitzea.

Biltarri batean aktibitate bat erabiltu — Fase 3-an (Protokolaren Sesioan) edo faseak arteko tranzizioetan. Aktibitatea egoera osoaren energiarekin lotu egin: "Artzarnak" betetze ezkerr batek arrisku eta harrocketa duen zerbait behar du; "Artzarnak" betetze ezkerr batek ritmikoa eta presio baxua duen zerbait behar du. Fasilitadoreak egoerari egokitzen saiatu eta aukeratzen du. Эдак ez dira programa, baliabideak.

Aktibitate Motua	Egaitaz	Hura sortzen duen neurokimika
Gerrero aktibitateak	Energia handia, hortatzaileak, eta arriskuak behar izatea	Dopaminaren azogea, adrenalina eta testosterona: Laburbilak bizitza sentitu eta parte hartu.
Anxietate-kudeakuntza aktibitateak	Ritmoko, soumagarazilea, zigorritasun-	GABA-ren aktibazioa, parasimpatikoa erantzuna, harremanaren bidez sortutako oksitocina

	bazatua	
Bitarra (ubertsale)	Ez-pareko gehiak, lehen elkarizajeak, ez-itzurri energia	Ekuilibatatutako aktibazioa; motak guztietara egokia
Lurrarako ekertseak	Emotzionelki zorritako momentuak, trantzaltza, zailaak partekatzearen ostean	Vagal nerbio aktibazioa, kortisolaren kudeaketa, neuronal sistema berriro egokitzera
Harreman-aktibitateak	Izulaketa problematika, lehen erdiestea, konfiantza berriro eraikitzeko	Oxitocina, sozial egikuntasuna, argiler neurona aktibazioa

Kategoria 1

Energia handia — Guerriletak aktibitateak

Intentsitatea, lehiaketa, orientazioak, berriotasuna — aktibitateko beharrak dituzten gehietako

Saltu-jardileak kontua murriztea · 3–5 min · Batzumean · Energia: Handia
Txartel osoak saltu-jardileak egiten dituz elkarrekin, baina 30etik murrizten, ez gonbidatzen. Zero-an iritsi gero, guztionak betebeharra egiten dute eta nola badira sentitzen, hitz bat esaten dute.

NOLA EGITEKO DA: Bakoak babesten dira. Fasilitatzaileak deitzen dio: '30 salto-salto egin behar ditugu. Batzu batenarekin kontua murri. Zero-an iritsi gero, beketu eta hitz bat esan — ahotsan, bateko, ez da garrantzitsu.' Batzu batenarekin kontua murri. Beketu. Azkarro batenarekin sortu: bateko hitz bat.

NIRE FUNTZIONA: Batzu batenarekin egindako esango fizikoak taldearen guztietan sinkronizatutako neurokimikaia sortzen du. Kontua murriak maizarekin hasterritako zegoera sortzen du (dopamina). Beketzea eta hitz esatea bere-ohartzeko aktibatzen du egokizunaren hemenango, kortisolak aldatzen ari den bitartean.

Musikaleko Kresioak — Berreskuratzeko Edizioa · 8–10 minutu · Huleko lekua beharrezkoa · Energia: Handia
Musikaleko kresio klasikoa da, baina musika gelditzen eta iemandiko egutzen ari den, ondoan baitako ez dute baitako — horrendik, galdetakoa erantzutegia da.

NOLA EGITZEKO: Erresaldeak hilergi batean jarri (pertsonak baino gutxi bat). Musika jarri. Erresaldeek inguruko edo danzatzeko. Musika gelditzen azalek, bakoak baitako ordua aurkitzen du. Batuak orokorra dagoena, fasilitatorearen galdetakoa batko gauza erantzutzen du ('Hemen egaitzen zaitu batko gauza izena' / 'Hemen garitu zaitu batko gauza izena?') — gero, elkarrizketan berriro parte hartzen da. Batzak ez da hilergiak utzi.

NIRE FUNTZIONA: Lehiakari mugimenduak dopamina askatzen du. Orokorra egon eta erantzutzeko momentuak isilatsmoaren segurtasuna bortzatu egiten du, baina lehiakari eta joko-arrakastaren kontekstu batean. Parte hartzea terapeiak baino jokoarekin lotuta dago. Batzak ez da eliminatuta, beraz ez dago laburpenik.

Zirkulazioko Hasiera · 5 min · Korridorean edo kanpean egokia · Energia: Handia
Bakoak etengabe zirkulazioan edo korridorean hasiera eta itzulerako lan bat egingo. Laburrak (edo lehenaitza) hildigabearen protokoloaren gaiak aukeratzen ditu.

NOLA EGITEKO DA: Gogatu. Aularan edo pasilloan joan. Bihot batezko edo pasilloaren ondoren zirkulatu. Irakarri batezkoak, hiruak mailako listaetako prokolola harrigokiko. Bertakoan, guztionak berratu bidaia egiten dute.

NIRE FUNTSIONAMENDAREN ARRAZOIAK: Eskulak kardiovaskularra eragileak, minutoko ustean, endorfineak eta BDNF-a askatzen ditu. Oriena (harrigokako mugaak) dopamina anticipazioa aktibatzen du, presio nahiko bat gainera. Berratu bidaia egitea natural dezkompresio eta koaderegulazioa da.

Push-up-ak egiteko desafioa · 3–4 minutu · Espazio edozein · Energia: Handia
Txokoak elkarrekin push-upak egiten dute, baina bako pertsona bere zenbakia deitzen dio. Ez da lehiaketa nikoari gehiak egiten duenari. Lehiaketa izango da ustean eta bere zenbakia egiteko.

NOLA EGUTU: Bakoak lekua aurkitzen dute. Bako pertsonaak zenbakiak altu esaten dituzte (1etik 50ra arte, gaur beraienren esrealako zenbakiak). Hasieran, bakoak beraien zenbakiak egiten dute. Hotan, babesko. Izaroa jarraitzen duenaren ongiari egiten diote. Azken pertsona geratzen dena, ongiari luarga jasotzen du.

NAZIER EGUKARAZKO: Zigarraren pertsona-deklaratuak fisikoaren mugak eragiten duen lehenela taldeak, arriskuak mantentzen dituela. Izaroa jarraitzen duenaren ongiari egitea oksitocina eta taldeko kohesioa sortzen du. Ongiari luarga, nadiek hitzaldik zerbait partekatzea behar bezala, sozialaren azken-hasierako zirkuitua aktibatzen du.

Izena Botzea · 5 minutu · Hiru Lauroko Espazioa · Energia: Zuhaitarra-Mehi
Hiru lauropan batu, perbola batekin (edo papel zututarekin) iemandiko bota, izena esiz. Jokoak aurrera egiten ari diren bitartean, egoera gehitu.

EZKI NOLA EGITZEKO: Hiruhera dago. Fasilitatzaileak hasera: esan nahi duen pertsonaren izena, eta objetoa pasatu. Pertsona horrek harri, izen bat gaindi esaten, eta pasatzen. Laura 1: izenak soilik. Laura 2: pasatzean, pertsona horreare buruzko hitz bat gehituz ('Marcus — baliotsu'). Laura 3: bere tipoa gehituz ('Sofia — Anksiarikoa'). Azkar manteni. Gutatu? Bertso guztiek saltu-jardinak bost egin eta berriro hasi.

NAZIER EGITARAZIOA: Izena egoitza sinpleak, memoria samajiko kisluitak aktibatzen ditu. Positibo hitza gehituz, identitate-etik izenbildatzea biltzen du samajiko egokitzera — berri identitate sortzeko azpian zenbat daren potentzia handien mekanismo bat. Saltu-jardinak egitera buruzko erantzuna, egiaztatuak nahiago hasierako biltzen du, ez lanpetuz.

Bi Egiki Garrituz, Bateko Harritza · 10 min · Elante edo emakurtuta · Energia: Moderatua
Klasikoa bi egiki garrituz, bateko berdina — baina berdina harritza modernu batzuekin itzakorri da, harritza bat zure nahi duzu baina orain ez duzu.

NOLA EGITE: Bako pertsona batek hiru gauz hitz egiten ditu: berezko egaitzak faktoak bi, eta moderno adrenalina bat (emozio) saiatu nahi du baina oraindik ez duko. Taldea daiteko, 'habe' bat da honekin. Bertan pertsona, eta gero, PORTEKO adrenalina hori zergatik nahi duela esatu behar du.
ZERRAK EGINDO DU: 'Habe' irekiak bidez antizazio dopamina kisluitza aktibatzen du. Taldeak daiteko, presio batean gaindi bizkarreko parte-hartze leger bat sortzen du. 'Zergatik' galdaketa horrek, edon batek ematen zuela zein gauza exartzen du — joko batean, non-terapeutiko ingurunean.

Eskutatu-lekuak Lanbitata · 8 minutu · Lekalde hurbil · Energia: Handia
Bakoak bi pertsona kooperatiboko eskutatu-leku bat bekarri egiten dute 60 segundotan. Lehen, pertsona berri bat aurkitu eta eskutatu-lekuak konbinatu. Errepikatzen joan taldeak eskutatu-leku konbinatuta buruzarrituta bat izan arte.

NOLA EGITU: Paresak sortu. 60 segundotasun batekin egingo duen hile-harreman bat sortzeko (balioa izan da puño-bizkarrak, lapetak, giroak, edo zutabea). Bitartean, pares bakoak beste pares batekin harrekatu eta bizkarrak konbinatu. Konbinatzen jarraitu, talde osoak "bizkarra-kadena" zutabea bat egitea saiatu arte. Zuzutuko da. Baina hori normala da.

NAZIER LAGUNTZEN: Beste pertsona batekin koordinazio fisikoa berria egiteak neurona argitzak eta zirkuitu propriocetiboak islatzen ditu. Zuzutak ezinbestekoa da, baina zuregi zorrotza sortzen du, eta horrek endorfinaak altuatzen ditu. Ukitzea (bateko, adosktua bizkarra-ukitzea bilek) oksitocina aktuatzen du. Horrek funtsionatzen da pertsoneetan sira gutxiak sakonatu nahi duten, baina zuregi egin ditzakeen.

Kategoria 2

Lerditzea — Damuzko Aktibitateak

Ritmoa, zigorritasuna, harebi, bihotzko regulazioa — harrerako gehiak

Ego Sinkronizazioa · 3–4 min. · Elkarre, edozein lekuan · Energia: Txiki
Taldea osoak ego egiten dute elkarre, sinkronizatuta, lau zikloetan. Plasian, bako pertsona hitza bat esaten.

EZKARTZEKO MODUAK: Hotz guztia elkarren jartu. Fasilitatoreak zuzentzen du: „Lau kontuan sartu — lau kontuan manteni — sei kontuan txeratu.” Ziklo hiru bat elkarrekin, isil batean egitea. Azpiritura azkenaren ondoren, gehiago giroan: hitz bat. Penekuntza ez da beharrezkoa.
ZERROKO MODUA: Homoak arteko azpiritura sinkronizatua, ko-regulazioa sortzen du fisiologiko mailan — ez metaforikoan. Txerak-dominantea azpirituraak, segundo 60-ean vagus nerbioa aktibatzen du. Hitza, ondoren, gorputchek berak sortu ondorioako egoera hartzena da, eta egokia da kalmaak zein moduz sentitzen daiarekin buruzko auto-adibida sortuz.

Hotuta Lanatzea · 5–7 min. · Mugakarazteko espazio edozein · Energia: Txikia
Taldea osoak gehiotan hotuta lanatzen dute, ezinbestekoa hotuta. Fasilitatorek 'hoz' esan ondoren, guztiek galdatzen dira eta kokatzen dute nola sentez dute.

NOLA EGITE: Bakoak ere babesten dira. 'Harrapaketa gabe, zure gaitasunean pixka pixkakoan lanatu. Hitzak ez. Mugitu.' 3-4 minutoko temporizatzaile bat eginez. Periodikoki 'eguzki' deitzen — egonek guztiz jarraitu. Lehen, jarraitu. Amaitu eskatuz: 'Gau zure baitako pertsonak.'
NIRE FUNTSIONAMENDUA: Mugimendu pixka pixkakoa eta kontzientziazkoaak sistemak zerebello-vestibularra aktibatzen dute, eta hori ez da mugimendu azkarak egiten dituztenak. Propriozeptiboa kontzientzia sortzen du eta hipervigilantziaren erantzuna murriztzen du. 'Eguzki' momentuak sistema nerbiozkoak jarraitu egon dela, eta biltzaraz ez, gizarteak.

Humenak · 3 min · Espazio edozein, postura edozein · Energia: Txiki
Txoko osoak humen egiten dute — edozein nota, humen egin. Notaak aldatu. Armoniaak aurkitu. Bibriazioa hurbiltu.

NOLA EGITEKO: Elkarre edo emakurrean. 'Humen doola. Batzumean. Humen

egin'. Hastea humena. Besteak bateratuta. Txartelariak batezko tonoak aurkitu dezakete. Armoniaak nahatzaileak geratu dezakete. 2 minutatu geroago: 'Hiruarekin, guztionak babestu momentuan.' Isilzioa. 'Ohinez hori.'

NAZARENKOA: Humena zuzenean aktibatzen du vagus nervia, laringo eta faringoaren vibrazioaren bidez. Klinikoki dokumentatuta dago — ez da metaforikoa. Txartelariak humena txartelariak, resonanzia zabal batearen bidez, harreman soziala sortzen du. Geroagoko isilzioak, egiaztatu isilzioak, momentu bat sortzen du pertsonaek nahatzaileak sinpleki ikusiko, batezko oso lasaitasuna.

Aina-irudi Mugimenduak · 5 min · Bi-pareko, batuak egiteko lekua · Energia:
Txikia-Erdialdi. Bi-parek bigar batearekin bigar batean jartu. Bate bat mugimendu txiliusak egiten dio, besteakina-irudi egiten du. 90 segundutatik geroago bidaltu. Hitzak ez.

NOLA EGULTU: Paresatu. Harremanak aurrean. Harri-garbi-sisko perraketa edo joko batez erabaki egin kiuenak lehendakari izango direneen. Lehendakariak egiteko da kirola oso hotzaile eta kontzientziala — edo-kako, amaiera, gorputza. Harremanak, joan da nahikoiz kirola oso zehar. Hitza esan gabe. 90 segundetan: jarri gabe aldatu. 3 minutetetan: bisitatu. Galdetu: 'Zerarekin joan?'.

NAZARENKOA: Neurona harremanak aktibatzen dira saimendutako imitazioaren bidez, inguruko bisitxa pasiboa ez duen moduan. Lehendakariak, pentsamenduak harrigarriak egiten duen arreta eskatzen du. Jarri dena, kontrola emateko eskatzen du — egokiaren praktikak hipervigilantetan, konfiantza egiteko zailtasun dituzten pertsoneetako. Argan-kontaktua denbora luarga oxitocina hazten du ere.

NOLA LAGERTU: Lauroko eginkarra. Fasilitadoreak ezkarra batekin hasi eta, pertsona gainera pasatzeko bidira mugitzen da. Pertsona horrek jasotzen du eta gainera pasatzen du. Azkarago joan. Zergatik du urratsa tootzen ari den (norbait ritmoa faltzatzen du), huren guztia jolasko egiten da, berriro hasi, lasaitagoetik eraikitzera. Txakurrak kooperatiboko azkarrigarria batera joan saiatu.
NIRE ERAGILEKOA DA: Ritmoarekin sinkronizazioa —txakur ritmo batearekin sinkronizatzeko— gizarteko ko-regulazio mekanismoetako urratakoak da. Kultura askoanko tamburril-lauroak mekanismo honek erabiltzen dute. Flautza-eta-berri-erakartzeko sikluak jolasko kontekstuan perfeziontasunaren normalizazioa egiten du. Azkarrigarria lehentasunearen (dopamina) anticipazioa sortzen du, sendo-txakur presioa gaindi.

Zurbiltzea · 2 minutu · Lekalde edozein · Energia: Txikia-Erdialde
Gorputz osoa zurbiltzea — ezkiak, kolbeak, hoba, gorputz osoa — 90 segundoez. Lehen, hutsotasun osoa 30 segundoez.

NOLA EJERATZEKO: Gogatu. 90 segunduz egerratu — kolbeak, edoak, babak, ihoak, hidaiek, guztia. Agaileak urarekin egerratzen zituen bezala. Jarri musika azkarrakin. Egerratu. 90 segundutan: Galdatu. Ingurumi guztietan. Ohartu zure gorputzak nola sentitzen da orain. 30 segunduko isilatasuna.

NAZIER LAGUNTZEN ZU: Egerratzea somatikoak muskuluetako tenzio akumulatuta desagerratzen du; hau da mekanismoa, trauma terapeutak Peter Levine bere lan-erakunde osoa bideratutakoa. Mamaliak banta peril bat dagoenean egerratzen dira; ginearrak, horrek agertzen da, eta horrek fisiologiko aktibazioa harrigokarazten du. Eta hau da desagerratzearen 2 minutoko berdina. Osteanko isilatasuna, zorionak gisa sentitzen da.

Kategoria 3

Harreman Aktibitateak

Harreman-sistemak berriro eraikitzera — izolazioa eta konfiantza lan egiten diotako gehietako

Pagua Ilun · 8 min · Espazio irekia · Energia: 󰀀 Zuhik
Itxurak itxurako, gehiago edokuan lasaituz jorri — hand bat ukitzen duzun orokako, sentimenduarekin bakarrik egutzea.

NOLA EGITEKO: Bakoak ilako itxiten (edo lurarean begiratzen). Ezkiak gehiagoko tartean. Laguntzen joan. Ezkiak elkartzen direnean, 3 segundotako tartean ziola, zein pertsona dela hitz egin saiatu. Agimentu. Jarri joan. Horrekin 5 minutu inguruan egin. Galdetuz amaitu: 'Niko du zaka harrituta dago?'

NIRE FUNTSIONAMENDAREN ARRAZOIAK: Ibilaldiak (edo ukitzea) ikus aragailu gabe oxitocina taktila bidezko bidezileak aktibatzen du. Harritzea desberritako zaporeko hautsagarritasun bat sortzen du. Haririk begiratzeko zailtasunak dituzten pertsonek guztiz parte hartu dezakete. Identifikazio salbiak oso barruko birakariak sortzen du — eta hori gaineko ere, ko-regulazio gertakari bat da.

Elograzioaren Dola · 8–10 minutu · Zirkuloa · Energia: 󰀀 Zuhaitarra
Birtza pertsona batek zentroan jokatzen da. Txartelariak (edo grupoak) pertsona horrearekin ohartu zuen uneste gauz bat esan era 60 segundotan. Aholek ez. Galdetak ez. Ohartzuak ireki.

ZERRO MOSTI: Voluntario batek (edo pertsona batek) zentroko kreskua baituan jokatzen da. Kontarreko egiteko hasiera. Inguruko pertsona batek ohartze zuzen, zehatz bat esan dezake: 'Ohartu zuen zure bihotzak beti harremanetan jarri dezakezu.' 'Gitxokoak gertatzen direnean txikikatu egiten duzu.' Ez da ohartzen, ez da aholku bat. Sekondako 60ko ondoren, zentroko pertsona batek, nola sentitu zuen horrek, hitz bat esaten dio. Urteko pertsona.

ZERRO FUNZIONATSEKO: Zeharkako ohartze positibo sozialak dopamina kisluitzak aktibatzen ditu, substanziak aktibatzekoak bezala — baina tolerantsia sortzeko arrisku gabe. Zure izena eskuratzea eta zure buruzko ohartze zehatzak, berriestaltzeko nahikoen ingeratsioetako moitan bat da, eta ez du kosturik. Aholku edo galdetak eramango duen saihesteko

saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko

saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko

saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko saihesteko
saihesteko sai

Telefonoa — Erakuntzako Edizioa · 8–10 min · Otoretako edo zuzeneko linea · Energia: □ Gutia
Klasiko telefonoa, baina lineangan pasatutako frasea betiko Kerneletik ematen ari den afirmazio bat da.

INGOIZKI ERAKUTZEA: Hilera edo hilerri batean baititu. Facilitatzaileak lehen pertsonaari frase nagusi bat bisikaritzen dio (adibidez, 'Zainketa zure ezkutak ez

ziren keta, informazio egokia gabe funtzionatzen zitu'). Pasatu. Azken pertsonaak eskuratutakoa altavozarekin esaten dute. Originalarekin alderatu. Frazak ezberdina erresaguzago.

NAZIER FUNZIONATSEAN: Mezegure garbitzea ezikatu ezinako mekanismoa da, eta horrek eskuratiz gero zenbait esanitzeko, gure ezkutak narrantzaa garbitzen dezakeela erakusten du. Garbitutako mezegurean eginiko biraketeak, mezegure orrialkoarekin lotutako larpona murriztzen du. Zigitaratzea, perfezionabean ez bihurtuzke ere, ezinbestekoa dago.

Edoia · 10 minutu · Zirkuloan gai, 8-15 pertsonak idealak · Energia: Zuhikiko-mezu
Bakoak zentroan lortzen dira, behi bi ezagunak hartuz. Gero, grupoak boteratu gabe desenbolritzen.

NOLA EGITEA: Zirkulo batean gai, egoinarekin egoitzak. Bakoak gezura bi gezura zuzen zirkuloko bugaldiak eta pertsona bi ezberdinetako gezura harrotu (ez ondo dagoen pertsonaekin, ez pertsona baten gezura bi). Batzuk zirkulo batean desagertu, handi jartu gabe. Murriak laxitzeko eta irrotatzeko aukera dago, baina handi jartu ez da. Minutoko 5-8 bat dura. Gutxadira funtzionatzen da.

NIRE FUNTSIONATZEA: Problema-ebaskuntza fizikoak lasteko dopamina eta kooperazio fizikoaren bidez okitsotxina sortzen ditu. Frustrazio-irresoluzio kurkumaak erregezioaren prozesua arrazten du. Pertsonaak, voluntarioki ez badiruz harrotuko, minutuko 8etan fizikiak harremanetan geratzen dira — eta hori ko-regulazio gertakari bat da, intelektualizatzen baizik ez.

Lanak Paralelak · 15–20 min · Mesak dituen lekua edozein · Energia: Txiki.
Bakoak egin dezake elkarrekako ekintza kreatibo bat — zurbilatu, idazte, koloreatzeko — elkarrekin, isilitsu batean.

ZERROA ZERBITZEKO MODUAK: Paperra eta lapizak/lapis koloreak gordeko. 'Hemenko 15 minutuan, zerbait egoa. Zurbilatu, idazki, zurbilatu, edozein. Parte hartzea euste ez da. Batekin gertatzen gara.' Musika ambienta lasaitkin jokatzea. Amaitzeko: nahi duen edozein pertsonak zure egindakoa erakustea ditzake. Ez da azalpen behar.
ZERROA ZERBITZEKO MOTUA: Paralel jokoa — beste pertsoneekin gertatzen ari diren ekintzaak egitea — txandar soziala berriro erakusten duen mekanismoa da oso izolazio zeharrako pola dituzten pertsoneetan. Sosio-performantzia behararerako buruzko haurren jokoaren baldintzak erakusten ditu. Parte hartzea euste ez izatea, hartzaileko baldintza (edo sakarinotasunko baldintza) kenduraz. Zerbait egitean beste pertsoneekin gertatzea, orokorrean, lehen urratsa da.

Confianza Fall-a - Modernizatu · 5 min. · Pares, egoera adekuarekin · Energia: Moderatua
Atzulera harrazteak egin gabe. Horremotz, lagun batekin atzulera jarrizedu eta bako pertsonak nagusiak ez direla balanza komun bat aurkitzera inkistu.

ZERBITZEAREN ZERBITZEA: Biakatu, mezmo биhaitako. Atlarik jitu. Biakatu aturoko, urrategi bat aurkitu arte, biakatu txartelak txartelak. Aurkitu balansa. Batzera, txartelak handa ez daguzte, ziurriktuz kotxiketa bat egitea saioa. (Hau oso zaila da eta gehienetan biraketaari utziko da.)

ZERBITZEAREN MOTIBUA: Fisikoak lotuta egonakera (interdependencia) txartelareko konfiantzia motoreak aktibatzen duen neuronal kisluitzak aktibatzen ditu — gorputzak metaforaak eta realidadak ez dute aurreko. Beste pertsona baten fisikoak behar izanezko esperientzia, biclean, txartelak laguntzen ari dena somatiko memoria bat sortzen du. Frustrazioak eta biraketaak barneko da, eta ez da hori aktibitatea ez dela funtzionatzeko ondorioa.

Kategoria 4

Ziare aktibazio aktibitateak

Berriotasuna, problemaileak eta kreatibitatea: prefrontal kortexua aktibizatzea

30 Zirkuluak · Minutoko 5–7 · Elkarreko, papel behar · Energia: Zuhaitarra
Bai guztiarei zirkulu lege 30 dagoen hiliberri emango. Minutoko 3, nahiz eta posible izan, ezagutzen diren gauzak baita egin. Gero, espero ez zenena parteatu.

NOLA EGULTU: Argiko batean zirkulu txiki 30ak itsaltu edo burutu. 'Minutu 3 izanez. Zirkulu lurrekoak nahiko gauza batean bihurtu — orreola, oinute, planeta, pizza, edo zeinbait gauza. Hasutatu.' Minutu 3ko pasotan: 'Haurengo pertsonaa aurkitu. Usteleena zirkuluak erakutsi. Zer pertsonak zergatik burutu zira esan.'

NAZAREKOA: Pentsamari desberdina egitekoak dopamina hobetzen du berriotasunak sortzeko. Baire pertsona batekin lortutako elkarpena (ez txoko guztiarekin) lasekatu egiten du anxietatea, baina harreman soziala sortzen du. Gaiola hau IDEO-ek sortu zuen problemak irteko kreatibitatearen bidez; erdiestaltzean funtzionatzen du, adiktibo pentsamari sortzen duen sehreak kreatibitatea sortu dezakeela erakusten du — sehre berarekin da.

Kontra-jokoa · 5 min · Itxil zirkuloa · Energia: Zuhaitarra
Fasilitatorek iruzki batek esaten ditu, eta grupoak oponentzia egiten du. Hiruak ukitu = ohiak ukitu. Jokiko = itxil. Otzaileak erantzun automatikoak gainditzea behar du.

INGOIZKI ETA EGITZEKO MODUAK: «Nire esaten guztiak — oponak egin. Teguak esuki.». Besteak oharrak esuki. «Jardez». Besteak baitako. «Nire izena altu esan». Besteak bestearen izena bisikitatzen. Azkarraki azkarraki pixkan. Osoaren egiteko egokia (ordaindia jarraitzea), grupoak «Aldatu!» esaten du, eta orain ordaindia jarraitzea zuzena da — berriro «Aldatu!» arte.
ENGAIZA ZERDAUN: Kontrola inhibitiboa — automatikoak egingo diren erantzunak gainditze ahalmena — adiktzioak ezarri eta egokitzera daingo, eta mota hauetako egohaldaketa bidez berriro sortzen da. Korteksi prefrontala beharrezkoa da ohritudun erantzun hau aktiboki sakatzea eta beter bat sortzea. Literalki, egohaldaketa hau da berriro pasatu nahiak (edo egohaldaketa) gailatzeko neurona bidea da. Gainera: kaotikoa eta gaurrak da.

Istorioa Izultzatzea · 10 min · Baitako zirkuloa · Energia: Moderatua
Istorio bat izultzatzea elkarrekin, hitzaldi batez, batez, funtzionak fiks batekin. Hasilta hori betako absurdoa eta betako pertsonala izango da.

Zergarriak · 3 min · Paresak · Energia: Txiki-Erdialdi
Paresak 30 segardauetan birbiren aztertzen dira. Birtza pertsona batek edukiari edo itxuraariko 3 ziurtagiri aldatzen ditu. Lagunari zer aldatu egin den lotzen da.

NOLA EGUZTARI: Biakatu. 30 seg.: ikasi zure biakatuarekin. Pertson bat dago eta hasierak hiru zuzunak aldatzen ditu (kamaia desgutatuz, sakoa eramaten duen e handa/ez handa aldatuz, azpalkia gogoratuz). Itzuli. Biakatuarekin 3 hasiera aurkitzeko 60 seg.-a du. Bidaltu.

NAZIO EGUZTORTA: Bihotza pertsona batarekin aktiboa ikusko arreta, moderno bizitzako urrarikoagoak esperientzia bat da — batez ere izolazioko polaetan dagoen pertsoneetako. Bihotza pertsona bat ikasteko akordatuak egindako akzioak, positiboa intzoko, sozial arretaren retea aktibatzen du eta oksitocina erantzun baxu-antasunako sortzen du. Jokoaren arriskuak presio batekin gabe parte hartzea sortzen dute.

Improvisazio Makina · 8 min · Espazioa: Batu batean · Energia: Zuhaitarra-Mehi
Birtza pertsona batek eginkizun errepikatzaile eta soinu bat hasnaten du. Besteak, bakoak batez, beren partea gehituz, elkararteko lotuta joaten dira. Taldea 'makina' elkararteko lotuta bat banatzen da.

NOLA EGITERA: Pertsonak 1 babesten da, sortu-egina eta soinua errepikatua hasten da (kolaketa errendimendu goiko eta baxu esanez, 'chk chk chk'). Pertsonak 2 fisikiak lotu da eta sortu-egina eta soinua ezberdina gehituz, interagitututa. Bako pertsonak batera joaten da, guztiek lotu makina batez parte izateko arte. 30 segundotako buruz egitera utzi. Bost, fasilitatorek 'hizkuntza lasaitak' esaten du — makina lasaitzen da. 'Azkarra' — makina azkaratzen da. 'Itzuli' — guztiek geluatzen dira.

NIRE FUNTSIONAMENDUA: Sortu-egina eta soiniko sinkronizazioa kontekstu kreatibo batean, musikazo batekin gabe, sozial ko-regulazioaren lebelarengaiena sortzen du. Makina metafora hau ere zuzenean "kernel"-arekin erresonantea da: grupoak sistema bateat izteko da, eta parte bakoak parte besteak eragiten diote. Horrek esperientzialki funtzionatzen da, azaltzeko beharrik gabe.

Zip Zap Zop · 5 minutu · Zirkulo batean garaiz · Energia: Zuhaitarra

Energia zirkularen inguruan pasatzen da — Zip (lauroan), Zap (zirkularen tán), Zop (norbait) — bisareko harremanarekin eta itxurak eginez. Azkarra daitekea.

NOLA EGITEKO: Lauroko eguzki. Fasilitatoreak hasera: adiratzi pertsona bateari eta esan 'Zip'. Pertsona hori, ondo dagoen pertsona rakin, 'Zap' esanez pasatzen dio. Pertsona hori, eguzkiaren atzaldeko pertsona bateari, 'Zop' esanez pasatzen dio. 'Zip'era itzultzea — baina orain edozein zure bidean egin daiteke. Koi pertsona batek ez dagoenean edo hitzaldia sendogua esan duenean: saltu-zantzak 10 egin behar ditu eta berriro parte hartu. Azkarra daizan batean jarri.

NIRE FUNTSIONAMENDUA: Atengua azkarraki baita-baitera transferitzekoa, eguzki-eguzki pressio leunna batean, prefrontal korteksoaren antrenamendu espezifikoa da. Eginak pertsonek askokira istreta batean jarraitzea, inttzio soziala iragarri eta erantzun sendoguak sakatzea eskatzen ditu — funtzio eksekutiboak, adiktzioak hasiera. Sendoguak egiteko fisiko penalizazioa laburra, birakartsua da eta pertsona bakoitza kolapsoatzea baino hasiera txunditzen du grupoa.

Kategoria 5

Dopaminaren Errakastako Aktibitateak

Lanbide-zirkuituak zuzenean aktibatzen dituzten aktibitateak — ostalarazko eboluzioa

Urri Uraren Saiakera · 3 min · Irurak edo eskin karreta beharrezko · Energia: Handia
Eskin urri urra aurreko partean edo kolbeetan — "dive reflex" (ur-sakartzeko refleksioa) vagus nerbioa aktibatzen du 30 segundutan. Taldea egiten du bati batean.

EZ KIRODU NOLA EGUTEA: Zenbatekoan urriarekin betsatu (jeldila dagoela kasuetan). Begoera sinkara joan ere. Fasilitadoreak lehenago egiten du: aurreko zenbatekoan 15 segundoz, edo kolore urriarekin 60 segundoz. Zureak nahi duen guztia probatzen du. Presio batez. Ostean: zure gorputzak nola sentitzen da, hitz bat.

NAZARENAK: Mamaliaren urdi-reflexa, medikamentu batekin ez dagoen, parasimpateetiko aktibatoreetako azkarra estalakoak bat da. Biho-ratea 30 segundetan neurtzeko moduz kudeatzen da. "Artzarnak" számára, urriaren koloreak ere intensidade hit bat ematen dio, eta hori dopaminaren sistemak eskatzen duen — substantziak batekin ez. Hau zuzenean Protokolo 01-etik (Krisis Triagea) dator — grupoak krisis-interbentzio gisa bihurtu baino gehiago, praktikak gisa ikusiko du.

Txakurraldeko Zirkuitua · 3 min · Espazio edozein · Energia: Handia
Bako pertsona egin dezakeko txakurraldeko eginkizuna pertsonal bat egiten du — gogoko hitz egiten duen edo gertatzen den egia — eta hura jakinarazi dio pertsona gaineko.

NOLA EGITZEKO: "Pentsatu zure gaintza — zure eginkizuna, edo zerbait on gertatzen denean egiteko adibida. Zure egiarenak." Ematea 30 urtekoa. Horrela, pertsona bakoak sira herskoak egiten dute, grupoak begirantes. Lehen, zure ondo dagoen pertsonaari argitu. Amaitzeko, guztiek sira herskoak egiten dute, hiruko hitzaldian.

NAZARENKOAK: Gaintza egitea fizikiak — zehar tanjakatu zehatza bat izan gabe ere — dopamina sistema aktibatzen du gorputzaren bidez. Zireak egin eta gaintzatzea, izanji batekin lotutako neurokimikal eta erriesta erakusten du, ez oharra batekin lotuta. Pribatua gaintza momentua parte hartzea, grupo kohesioa

biltzen duen, zure burua argitzeko zaila akordio bat da.

Uzegarriari Lehiaketa · 3 minutu · Uzegarriak dituzten edozein lekua · Energia: ▯ Handia
Fasilitatoreak kategoria bat deitzen du, eta guztiek salondoko zerbait erdiari ukatzeko lehiakartzen dira. Azken pertsonak, kontura bat gehitzen dio. Bost edizio.

ZER MODUZ JARRI: "Murki koloreko zerbaitarekin harrotzeko." Huren guztiarekin kurrika. Azken pertsonak iristen: +1. "Murki zurekopena laburago zerbaitarekin harrotzeko." "Murki eguzki laburago sobera izan pertsonarekin harrotzeko." "Murki osoa ematen dizu zerbaitarekin harrotzeko." Bostak giro. Zenbaketa lehenena duen pertsonak da igartzailea — baina premia da Kernel-eko hildenbako hasierako esena aukeratzea.
NAZIER LAGUNTZEN: Fisiko aktibitatean labur, eksplosiboak burutak dopamina burutatzen du anticipazio-ekzio-premia sikloaren bidez, eta hau substantiak erabiltzeko sikloarekin sinolokatu da — baina ingurune mantentzia, sozialki lotuta. Kategoriaren kirola, fisikoarekin hasida, emozioz lotuta (harrotu osoa ematen dizu zerbaitarekin) arteko. Fisiko egoera eta emozional kontxientzia arteko lotura lanbitzen du.

Beste Personal · 5 minutu · Espazio edozein · Energia: ▯ Zuhaitarra-Altua
Bako pertsonak mikro-egoera batean ezarri, 60 segundutan egingakoa, eta bere rekorduak jausteko saiatu.

NOLA EGITEKO DA: Buruari 60 segundu emuldi. Izena, orain, eta,

eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,

eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta,
eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta, eta

Intxurri Yoga — Minutu bat · 1–2 min · Postura edozein · Energia: □ Erdialde
Intxurri artifizialak minutu oso batez. Intxurri nahikoa banatzen da. Betiko banatzen da.

EZ KIROEN ZERBITZUAK: «Minutu bat txapela egin behar ditugu. Zorionak egin behar baduzu — baina jarraitu.». Fasilitatzaileak txapela egin hasten da (zehma edo eragilean). Besteak batera joaten dira. 60 urteardiki manteni. 10 urteko isilatasunarekin amaitu.
ZUTAKOAK: Ezkerrantzko mailan, ezkerrantzko txapela eta zehma txapela arteko ezaugarriak ez dira ezkerrantz. Bitarrak endorfina isusuak sortzen dituzte. Bitarrak kortisolak murractzen dituzte. Bitarrak harreman sozialaren zirkuitua aktibatzen dute. Hau txapela eta yogaaren ikerketa literaturan dokumentatuta dago. Taldea ezazu batezko txapelaetik zehma txapela razoan 20–30 urtean artean pasa daiteke — eta zehma txapela kolektiboa momentua errazteko daiteko azpian dagoen erakunde naturalen momentu bat da.

Kategoria 6

Kanpean eta mugimendu aktibitateak

Espazio dagoenean, bilerak kanpean egin.

Isilko Pagua · 15 min · Espazio aire libre · Energia: Txikia
Txokoak elkarrekin, isil zakontzen dira 10 minutatuan. Horrak ondoren, bako pertsonaek ikusiko bat partekatuko dute.

ZER MODUZ EGITEKO: Bihotzea ingurunean, elkarrekin — hitzaldiko edo telefonoak erabiltzen gabe. Facilitatoreak zuzenbatea lasai jarri dezake. Bihotzea. Minutu 10ko inguruan, gelditu. Bako pertsonak: iradokizko edo hitzaldiko izan badago, fa ohartu dezake duen gauza bat. Bihotzea aurrera.

ZUTAKOAK: Inspiral-inguruneari zuzendutako arreta — kontzientziaren mekanismoa — irondatzea murriztzen du, batez ere ezkuteko iradokizko ingurune-detaljeak eta narrazio-internaak istrekoan sortu nahi ezakio diruagoak. Bihotzeak BDNF eta endorfinak mildak sortzen ditu. Azkenak partekatzea, elkarrekin sufrimentuak partekatuzakago, perzeptuazio-esperientzia elkarrekin partekatuz konektzio soziala biltzen du.

Lehenartzaren Sprinta · 5 min · Espazio aire libre edozein · Energia: Handia
Hiru sprint azkarrak, inguruko gaipturarekin. Hura da. Distancia ez. Oreako ez. Azkarraren bidez jakarri, hiruko.

NOLA EGOKITU: Eguzki espazio hurbilago bat — aparkatzeko leku bat, aitarena, edo kanpean ez bada, korredorio batean. Sprint hiru: 'Go' esan ondoren, gero zure indarra zehar, 'stop' esan arte. Sprint 15-segundoko. Berriro lagur. Tres geratzen. Hirriren ondoren: eskuak zuroan, eku, gero babesko eta sentimenduak hartu.

NAZIER LAGUNTZEN: Indarrarekin sprintak egiteak, substanziak gabe eskuragarriena dozapamina irekako mekanismoetako bat da. Labur, intentsitate handiko eragiketa batek babesteko BDNF-aren altzera (spike) minutuan 20-an neurriktu daiteke. Zariotzaren kasuan, baita gaitaren zenbatekoan egiteko baita eboluzioa, haren ardiltzen ari den altzera (high) urratsu hurbilagoena da — eta berak kimika neurrategiak berak sortzen ditu.

Bota-bota Zutabea · 5 minutu · Gazon edo lur naturala · Energia: Txikia

Botaak talde eta gazon edo lur naturalan joruratzea 5 minutuz. Isilitsu osoa. Bost, hitz bat.

ZERROKO EGITEKO: Erabili daitekeen kasuan: zutxikak talde. Larreran edo lanerri batean jorriko. Minutu 4etan hitz esan gabe. Laguntzaileak isilki: 'Kontzponu temperaturaa. Kontzponu teksturaa. Kontzponu zure egurrena larreran.' Minutu 4ko pasotan: hitz bat.
NAZ PIRO EGITEKO: Eartingak (harreran edo larreran kolpatzea) azterketa klinikoetan kortisol eta inflamatorioak adierazleengaldiko erteak dokumentatuak ditu. Hau mekanismo nagusi olarri den, edo zorartzatutako jiljola eta sentatsioari arreta prestarako da aktibitate nagusia, erteak benetakoak da. Herriko inguruko ingurumen batean, naturezaren nahiko erakarduz, hau sentsoriako esperientzia guztiz berri bat da.

Txurrako giroa · 20–30 min · Espazio aire libre edozein · Energia: Handia
Bilerak txurra da. Bakoak elkarrekin txurratzen dira 20–30 minutuan, elkarrizketa-tempo batean. Ebaluazioa txurratzen ari bitartean egiten da.

ZERROKO MODUAK: Bilerak ingurunean egitera utzi. Elkarte ingurunean. Hamarri bihurtu, hitz egin dezan irtzahiketa batean. Fasilitadoreak irtzahiketa lanak hamarritzearen bidez zuzentzen du. Protokolo-elkarrizketa sortu. Amaitu egokia, isil zakar batean. Sortu urra eta amaiera lurrean.

ZERROKO MODUAK: Hitz egin sambil hamarritzea, konektatutako sozial batean, aktibazio fisiologiko mild bateko egoera sortzen du, eta hau zehar eboluzio egin zuen gure arteko lotura egiteko — jasoa, migratzea, elkarrekin mugimendua egiteko. Bilateral ritmikoa mugimendua, EMDR-arekin lotutako prozesamendu bat ere aktibatzen du, eta horrek egokia egiaztatu dezake. Parte hartzaile askoak adierazten dute hamarritzean partekatzen dituzten gauzak, eta hori emakete nahi izan nahi izan dute bait situan.

Referentzia Azkarra

Lotu egin aktibitatea gehiari

Energiaa irakurri, egokia aukeratu

Ez gehikoa... gisa sentitzen da.	Hauetan ekintza bat erabili.
Tsohorrari, banaketa, telefonoetan saioa egitea	Saltu-saltoak Kontua Azaltzea → Izena Pasaketa → Txikiakete-bidea
Tensa, gutxiagune, airean kontortisol maila handia	Bateko sinkronizazioa → Tentsioak zurbiltzea → Txurrua
Berri grupo bat da, eta pertsonak ez dute elkarren euskartuta.	Bi Egia, Bateko Harritza → Zer da Ez dagoena? → Telefono
Izulaketa-problematika oso garrantzitsuak dira.	Lan Paralelkoak → Lauro Komplementariak → Ingurukoak Izena hitzera
Gernak joan behar dituzten, pentsatu aurretik	Laura-karrera → Artzain-sprint → Lerdaketa-saiakera
Preokontzailak, hitz eginetzeako aurretik ritmo behar dutenak	Oskaltzea pasatzea → Murmurtzea → Argilerra egokitza
Bahoabeak biraldi eta behar dute, eta oso txartu da	Birri-yoga → Bizkarra-torneoa → Uzkiak
Prefrontal kortexa birarekin behar dio gogorrakotasun handiko sesio bateko ostean	Joko Kontraria → Zip Zap Zop → Hiruko Zirkuluak
Txokoak erdiestea nola da benetan sentitzen behar diotela.	Urra hoizaren egineko → Urdinara lanak → Rekord pribatua
Aire libreko espazioa eta eguzki ona duzu	Gruipoko Jogina edo Izeneko Paseoa — Bilerak guztiz ingurunean bizotzea
Minutak 5 barkak daude faseak artean	Zurbiltzea (2 minutu) edo Birri-yoga (1 minutu) edo Biltzenko Sinkronizazioa (3 minutu)

Lehen bilerak — nakaikariak ez dute formatua oraindik jakite	Izena Txotxatzea (biak ezagutzeko) → Bidaiareko Sinkronizazioa (areagortzeko) → Erzailaren Etxura (ongi)

Kiarreko Aktibitateen Orokorraren Saiakuntza
Aktibitatea ez da gaijaiak. Berekin sortzen duen egoera neurokimikalra da gaijaiak. Laban bat, ediltzenak inguruko giro bat lapurtzen du eta gero Protokolo 10-ari (Dopamina Arkitektura) ngeulakatu dezake, dopaminak ez da berriro ikasi, baizik eta experientzialki, baino ez da gainerako pertsona batek baita baita, baita irakurri eta egoera ezagutzen duen. Worrier bat, grupoarekin hirurteko zırıramak eta gero Protokolo 16-ari (Isolazioa) ngeulakatu dezake, bere neurona sistemaa protokoloko deskripzioan ezin duen moduan ehatzeko.
Haueko bibliotekan dagoen aktibitate guztia, egoera dokumentatuta sortzen duelakoa izaten da: dopamina, oksitoksina, GABA aktibazioa, kortisolaren murri-kudeaketa, BDNF, vagal tono. Aktibitateak protokoloa lanaren bidez jaten du, protokoloak ezin du lanaren bidez jaten. Biak ere iraupen batean gertatzen direnean, ikaskuntza mezdukoa da.